NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES

OBSERVATIONS SUCCINCTES

CONCERNANT

L'ART DE FORTIFIER, D'ENTRETENIR OU DE RÉTABLIR LA SANTÉ
PAR LES EXERCICES
AVEC QUELQUES DOCUMENTS SUR LA GYMNASTIQUE MILITAIRE

Par N. LAISNÉ

CHEVALIER DE L'ORDRE DE DANEBROG, OFFICIER D'ACADÉMIE,
FONDATEUR DES GYMNASES DANS LES HÔPITAUX,
INSPECTEUR DE LA GYMNASTIQUE DANS LES ÉCOLES COMMUNALES DE LA VILLE DE PARIS.

> Nous pouvons donc conclure, avec les observateurs et les philosophes de tous les âges, que la gymnastique, convenablement dirigée, a l'influence la plus salutaire sur le développement de nos organes. Nous pouvons proclamer, avec Sydenham, que, de tous les remèdes de la médecine, il n'en est pas un seul qui puisse lui être comparé dans ses effets bienfaisants.
>
> (*Gymnastique des anciens comparée à celle des modernes*, par P. Foissac, docteur en médecine, 1838, page 73).

PARIS
J.-B. BAILLIÈRE ET FILS, LIBRAIRES-ÉDITEURS
19, RUE HAUTEFEUILLE, 19

1875

Propriété de l'auteur

Edgar Cyrnay

LAISUÉ

22101726717

A Monsieur Wretlind docteur en
Medecine et chirurgie hommage —
d'un profond respect de l'auteur —

Lainé

Med
K9740

NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES

OBSERVATIONS SUCCINCTES

CONCERNANT

L'ART DE FORTIFIER, D'ENTRETENIR OU DE RÉTABLIR LA SANTÉ
PAR LES EXERCICES
AVEC QUELQUES DOCUMENTS SUR LA GYMNASTIQUE MILITAIRE

Par N. LAISNÉ

CHEVALIER DE L'ORDRE DE DANEBROG, OFFICIER D'ACADÉMIE,
FONDATEUR DES GYMNASES DANS LES HÔPITAUX,
INSPECTEUR DE LA GYMNASTIQUE DANS LES ÉCOLES COMMUNALES DE LA VILLE DE PARIS.

> Nous pouvons donc conclure, avec les observateurs et les philosophes de tous les âges, que la gymnastique, convenablement dirigée, a l'influence la plus salutaire sur le développement de nos organes. Nous pouvons proclamer, avec Sydenham, que, de tous les remèdes de la médecine, il n'en est pas un seul qui puisse lui être comparé dans ses effets bienfaisants.
>
> (*Gymnastique des anciens comparée à celle des modernes*, par P. Foissac, docteur en médecine, 1838, page 73).

PARIS
J.-B. BAILLIÈRE ET FILS, LIBRAIRES-ÉDITEURS
19, RUE HAUTEFEUILLE, 19

1875

Propriété de l'auteur

31903621

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

Coll.	welMOmec
Call No.	G1

A MONSIEUR

LE DOCTEUR A.-G. DRACHMANN

MEMBRE DE PLUSIEURS ORDRES, DIRECTEUR DE L'INSTITUT ORTHOPÉDIQUE
ET DE LA
GYMNASTIQUE MÉDICALE, A COPENHAGUE (DANEMARK).

Qui, par sa bienveillante sympathie, après s'être rendu compte de l'application que nous faisons de la gymnastique dans les hôpitaux, de retour dans sa belle patrie, a obtenu pour moi, de son gouvernement, la croix de l'ordre de Danebrog.

Dédié comme témoignage d'une profonde estime, d'un doux souvenir et d'une sincère reconnaissance.

N. LAISNÉ.

AVANT-PROPOS

Tout passe dans la vie, et, pour entretenir l'usage des choses même les plus utiles, il faut les rappeler souvent à la mémoire des hommes, si l'on ne veut pas en voir diminuer l'importance. Ce n'est qu'en vue de cette considération que j'essaie une fois encore de venir en aide à l'enseignement de la gymnastique.

Car à tous elle est utile, et pour le soldat elle est indispensable.

Elle a pour lui des enseignements spéciaux propres à lui créer de précieuses ressources dans la guerre.

En augmentant sa vigueur, elle le rend plus capable de résister aux influences épidémiques.

En l'occupant, elle l'empêche de s'abandonner à une fâcheuse apathie et de prendre des habitudes aussi contraires à sa santé qu'à sa dignité.

Elle lui donne plus de décision, plus de sûreté dans les déterminations, plus d'énergie et de résignation dans les privations.

Enfin, le point le plus important, et auquel on ne pense pas suffisamment, c'est que, si la gymnastique leur était bien enseignée, les soldats, de retour dans leurs foyers, pourraient en répandre l'usage jusque dans les points de la France les plus retirés.

Mais tout individu, quelque bien disposé qu'il soit, ne peut enseigner que ce qu'il sait; et, chez le soldat, l'in-

struction gymnastique est par trop restreinte, pour qu'il puisse la propager d'une façon profitable.

Ce n'est pas avec quelques mouvements brusques qu'on peut modifier les gestes généralement désordonnés des enfants, ni avec la connaissance bornée de quelques exercices qu'on peut protéger le développement normal des organes si compliqués dont se compose notre être.

Je dis non, Dieu n'a pas permis et ne permettra jamais qu'on abuse impunément de son œuvre; et l'on ne peut chercher à faire des hommes avant le temps voulu, aussi bien pour le physique que pour le moral, sans déroger aux lois de la nature et sans agir contre la prospérité de la patrie.

C'est le cas d'appliquer ici le proverbe qui dit que le temps se venge de tout ce qu'on fait sans lui.

Je me permets d'ajouter qu'on ne saurait approfondir que les choses déjà connues, que l'esprit se refuse presque à s'occuper des choses qui lui sont enseignées machinalement.

Le savant docteur J.-D.-T. de Bienville, en parlant des enfants dont on néglige l'éducation physique, dit :

« On voudrait leur former l'esprit avant le corps. Ignore-t-on que jamais celui-là ne sort le premier sans accabler l'autre ? »

Du même auteur :

« L'enfance est une cire pour recevoir les impressions, et un diamant pour les conserver, quand elle les a une fois reçues. » Tirez maintenant la conséquence.

La conséquence de cette heureuse pensée n'est pas difficile à concevoir; si l'on donne à un enfant, pour exercer toutes ses facultés, un professeur de mauvaise tenue et d'un savoir médiocre, l'enfant ne manquera pas de l'imiter en tout point; si, au contraire, on lui donne un professeur doux, instruit, mais décidé et énergique en

même temps, l'enfant ne manquera pas encore de l'imiter, et, s'il peut profiter de ses enseignements, il ne les oubliera jamais.

Il n'est donc pas plus difficile de développer les facultés physiques des enfants, en vue du beau et du bien, qu'il n'est difficile aux moralistes de les conduire dans cette même voie; il suffit, pour cela de leur servir d'exemple, en théorie comme en pratique.

Il est difficile de parler de soi sans paraître orgueilleux; mais, lorsqu'on n'a que la pensée de présenter des exemples avec l'espérance de les voir suivre, on peut mettre de côté la modestie et présenter les choses telles qu'elles sont. Je ne vois pas, du reste, qu'il soit logique de taire ce qu'on a pu faire de profitable à l'humanité.

Omettant donc ce que mes forces et ma santé m'ont permis d'accomplir pour la vulgarisation de l'enseignement gymnastique proprement dit, je dirai tout de suite que, lors de mes premiers essais de soulagement sur les malades des hôpitaux, pendant des années j'ai consacré huit à dix heures par jour à l'établissement des premiers gymnases, et aussi pour masser, frictionner et exercer les malades. En voyant les gymnases des hôpitaux dans l'état où ils se trouvent aujourd'hui, il est difficile, quand on n'en soupçonnait pas l'existence, d'avoir une idée des efforts qu'il nous a fallu faire pour venir à bout d'une pareille tâche. Ainsi, à l'hôpital des Enfants malades, du 22 août 1849 à la fin de février 1850, douze enfants, les moins infirmes, ont roulé, à une distance plus ou moins grande, quarante-quatre mille petites brouettées de terre ou de sable.

A la Salpêtrière, les travaux commencés le 28 octobre 1851, avec le secours des femmes et des filles les moins malades, n'ont été terminés qu'à la fin de juillet 1853.

Jusqu'à ce que les gymnases couverts aient été con-

struits, nous n'avons pu que difficilement exercer, pendant les mauvais temps, les enfants à nous confiés. A l'hôpital des Enfants, nous avons utilisé, pour y suppléer, la salle des bains, la lingerie, puis une mansarde, et souvent nous avons exercé sur le carré d'un escalier.

A l'hôpital Sainte-Eugénie, Mme Laisné a donné ses soins à un grand nombre d'enfants choréiques de son sexe, en se réfugiant partout où il lui était possible d'exercer ses petites malades.

Bien que tout ceci se soit passé dans un temps déjà assez éloigné de nous, il ne manque pas aujourd'hui de témoins qui pourraient attester ces faits exceptionnels.

On comprendra, d'après cela, combien ces séances étaient fatigantes et difficiles. Elles l'étaient au point que bien des fois j'arrivai à la Salpêtrière vers midi, tellement fatigué des séances déjà données à l'hôpital des Enfants, que je dus me défier de mes forces pour me remettre à l'œuvre ; puis, entraîné par les résultats acquis et par la sympathie du personnel de ce charitable établissement, je me remettais à la besogne ; et, comme il y avait à s'occuper de sujets bien différents les uns des autres, je restais souvent jusqu'à neuf et même dix heures du soir, dans le service Sainte-Marie de la Salpêtrière, pour suivre les phases de quelques crises ou attaques nerveuses, et porter à ces malheureuses les soins que mon expérience pouvait m'inspirer. Je me dispense de parler ici des sujets soulagés et de ceux rendus à leur famille par suite de guérison ; MM. les médecins, par leur bienveillante sympathie, se sont acquittés depuis longtemps de cette tâche.

Le 10 avril 1855, M. le docteur Bouvier, membre de l'Académie, a lu un rapport à l'Académie de médecine sur le traitement de la chorée par la gymnastique, dont voici un passage ayant trait aux observations ci-dessus :

« M. Blache nous a exposé à son tour ce qu'il avait vu à l'hôpital des Enfants, où l'administration, de plus en plus convaincue, par les rapports de ses médecins, de l'utilité et de l'efficacité de la gymnastique dans plusieurs maladies de l'enfance, a fait construire successivement deux vastes gymnases qui permettent, en toute saison, d'appliquer sur une grande échelle cette ressource thérapeutique, trop longtemps méconnue. Une création analogue a eu lieu à l'hospice de la Salpêtrière, pour le service des épileptiques, et l'on n'a eu également qu'à s'en louer. Le Conseil municipal vient de compléter cette œuvre philanthropique en ajoutant aux allocations de fonds qu'il avait déjà votées celles qui étaient encore nécessaires pour assurer à ces gymnases une direction intelligente, active, dévouée, que l'on n'a due pendant longtemps qu'au zèle désintéressé de M. Laisné. »

La conclusion de ce long rapport se termine ainsi :

« En résumé, nous dirons, en modifiant quelque peu les termes des conclusions dernières de M. Blache, que, dans la plupart des cas, la gymnastique ne le cède en efficacité à aucun des autres modes de traitement de la chorée, et qu'elle n'a point les inconvénients attachés à plusieurs d'entre eux. »

En citant ces faits, je voulais arriver à dire ceci : c'est que l'homme bien portant et doué de bons sentiments peut accomplir presque tout ce qu'il veut, et qu'il trouve encore du temps pour des actions spéciales, quand déjà sa journée est amplement remplie d'avance.

C'est ainsi que mes forces et ma santé m'ont permis de donner, pendant les années 1854, 1855 et 1856, soit dans leur lit, soit au gymnase, 1,383 séances spéciales de massages, frictions ou exercices, à des enfants qui m'étaient confiés d'une façon toute particulière par MM. les docteurs de l'hôpital des Enfants malades, et cela, bien entendu.

en plus du service ordinaire, qui consiste à donner trois séances par semaine dans chaque établissement. Je sais d'avance que ce chiffre paraîtra extraordinaire, mais tous mes états de service sont en règle et à la disposition des personnes qui voudraient s'assurer de la réalité de ce que je viens d'indiquer. Nous avions à cette époque, pour ne citer que l'hôpital des Enfants malades, plus de 100 garçons internes et autant de filles, plus 30 à 40 enfants de chaque sexe auxquels la gymnastique était ordonnée comme traitement externe.

J'ajoute, en dernier lieu, que nous avions dressé de petits moniteurs des deux sexes parmi les moins malades, et que le plus grand ordre régnait dans tous les pelotons, qui étaient généralement composés de dix enfants.

Bien qu'il soit parlé, dans le cours de ces observations, d'un cas de chorée très-grave guérie par la gymnastique, je crois, dans l'intérêt de l'art, pouvoir parler d'une autre guérison de chorée encore plus grave, obtenue avec le secours du massage, des frictions et des exercices combinés; le voici :

Le 21 septembre 1850, M. le docteur Blache me fit demander à l'hôpital des Enfants pour me montrer un petit choréique nommé Conrard (Émile), couché au n° 17 de la salle Saint-Jean; puis il me demanda si, dans l'état désespéré du malade, je pensais pouvoir tenter quelque chose pour le soulager; il ajouta que je n'avais rien à craindre pour ce qui pourrait en résulter de fâcheux, attendu que le pauvre enfant était au plus mal. Je répondis que j'allais m'en occuper séance tenante. Ce digne docteur, qui regardait son petit malade comme perdu, se mit à exprimer son opinion d'une façon très-vive, en présence de tous les élèves qui assistaient à sa visite, et en particulier devant M. Defrance, interne de la salle : « Mon cher Laisné, si vous sauvez celui-là, la croix est au bout. »

Je cite les faits tels qu'ils se sont passés : je donnai tout de suite à cet enfant les soins minutieux qui étaient en mon pouvoir, et je revins auprès de lui aussi souvent que sa position l'exigea. Après quelques jours, il put prendre un peu de nourriture ; quinze jours plus tard, il marchait seul, et, deux mois après, il fut rendu à ses parents dans d'excellentes conditions de force et de santé, conditions qui n'ont plus été troublées depuis cette époque.

A la suite de cette heureuse guérison, réunie à celles déjà connues, M. le directeur général de l'Assistance publique me fit l'honneur de m'adresser une lettre de félicitation d'où j'extrais le passage que voici :

« Je sais encore que vous avez fait de ces exercices la plus heureuse application. Dans vos habiles mains, ils sont devenus d'utiles auxiliaires pour la science, et de nombreux malades vous doivent leur guérison.

» De pauvres jeunes filles infirmes et idiotes, de la Salpêtrière, sont ausssi l'objet de vos soins les plus assidus et les plus désintéressés.

» Depuis que vous avez bien voulu vous occuper d'elles, une amélioration notable s'est produite dans leur position.

» Vous avez fait preuve, à leur égard, d'une bonté et d'une charité au-dessus de tout éloge.

» L'administration, Monsieur, vous doit tous ses remerciements pour les services que vous rendez aux pauvres. J'éprouve un vif plaisir à vous les adresser en son nom.

» Paris, le 25 janvier 1851.

» *Le directeur de l'Assistance publique,*

» Signé : DAVENNE. »

Je prends ici la liberté de témoigner ma plus vive reconnaissance à MM. les docteurs qui, par leur bonté sympathique, n'ont jamais cessé d'encourager mes efforts et de m'aider à accomplir bien des choses, que mes faibles

connaissances ne m'auraient jamais permis d'entreprendre sans leur concours bienveillant et désintéressé.

Si je n'ai pas parlé de beaucoup d'auteurs qui se sont occupés de gymnastique bien avant moi, je déclare que ce n'est ni par malveillance ni par parti pris; j'ai, au contraire, le plus profond respect et la plus sincère reconnaissance envers tous ceux qui, consciencieusement, ont cherché à faire avancer cet art. Je ne puis donc que les remercier humblement sans prétention aucune d'être approché de leur savoir; les nombreux résultats que j'ai pu réaliser me donnent au moins la vive satisfaction d'avoir à leur exemple, suivant mes moyens, contribué à en appliquer les bienfaits.

Maintenant, à tous ceux qui me trouveront trop exclusif dans mes expressions, je ne proposerai qu'une chose pour les justifier : c'est d'établir des concours, soit entre les professeurs, soit entre les élèves qui leur sont confiés.

On voit parfois des hommes assez bien doués pour laisser après eux, de quoi faire progresser l'art qui avait fait le charme de leur vie. Si, par cette simple observation, je pouvais attirer la pensée d'un de ces hommes en faveur de l'art gymnastique qui vient en aide à tous les autres, ce bienfait aurait d'autant plus d'importance, qu'il donnerait la première impulsion de ce genre pour propager ce dont jamais les populations n'ont pu se passer sans amoindrir leur puissance.

NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES

De tout temps, les hommes prévoyants et pénétrés de la généreuse idée de voir grandir leur patrie, ont été unanimes pour insister sur la nécessité de se livrer à la pratique des exercices du corps. MM. A. Amar Durivier et L.-L.-F. Jauffret ont bien rendu cette utile pensée, en consignant ceci dans leur *Gymnastique de la jeunesse* (1803, p. 5).

« Le vœu constant de tous les sages, le but principal de l'éducation chez tous les peuples qui ont brillé, sur le grand théâtre du monde, par leurs exploits et par leurs vertus, fut toujours de rendre l'esprit sain et le corps vigoureux. »

Il est bien regrettable qu'on ne sache pas mieux tenir compte de ces sages et prudents conseils ; puisque, même encore de nos jours, pour beaucoup de personnes, les traditions l'emportent sur l'histoire ; car, après bien des siècles écoulés et les mœurs complétement transformées, ne pensant qu'aux luttes sanglantes des anciens, et cherchant pour ainsi dire à éluder les salutaires effets qu'ont eus les exercices du corps sur certains hommes de génie, dont nous ne nous fatiguons pas d'admirer les travaux, elles ont encore la faiblesse de croire que le corps ne peut se fortifier qu'aux dépens de l'esprit.

Si cependant la culture seule de l'esprit suffit pour procurer un bien-être durable, il est bien permis de demander aussi pourquoi la majeure partie des savants sont vieux, et souvent très-vieux, vers la cinquantaine; il manque donc ici un équilibre qu'on a négligé d'établir en temps utile, et auquel on ne sait

pas assez avoir recours, quand on le pourrait encore; cependant, pas une de ces personnes n'ignore que Socrate se livrait assidûment dans sa chambre à des exercices de chironomie pour entretenir sa santé, et que Platon dit :

« La liaison générale qui est entre l'âme et le corps, ne permet pas que le corps puisse être exercé sans l'esprit, et l'esprit sans le corps. »

Mais, par une disposition dont je n'entreprendrai pas d'expliquer la cause, l'adolescent cherche à tout devancer pour avoir l'apparence d'un homme avant le temps voulu; puis, dès qu'il croit avoir atteint ce but, sentant sa faiblesse, il ne tarde pas à regretter et sa jeunesse et sa précoce maturité. Ce qui surprend ici, c'est le manque de prévoyance des parents qui souffrent de ce défaut d'équilibre qu'on n'a pas su établir chez eux en temps opportun, et qui n'agissent pas plus prudemment que leurs devanciers à l'égard de leurs enfants. Voici une observation qui prouve que ces conseils ont été utiles en tout temps : *De l'éducation des enfants*, traduit de l'anglais de M. Locke, par M. Coste (Amsterdam, 1737, XXXVII, p. 45) :

« Nous sommes généralement assez avisés pour songer à discipliner ces animaux dans le temps qu'ils sont fort jeunes, et à dresser de bonne heure toute autre créature de cet ordre que nous voulons employer à notre usage. Nous ne manquons en ce point, qu'à l'égard des créatures que nous mettons au monde. »

A quelle cause doit-on attribuer ce retard toujours prolongé d'un enseignement réclamé avec tant d'instance? Cela ne vient que de l'absence d'écoles normales de gymnastique générale; et, je ne cesserai de le répéter, la fondation seule de ces écoles imprimera dans l'esprit public, le goût de ces exercices et la considération qu'ils mériteront dès qu'ils seront enseignés par des professeurs compétents.

On peut être assuré que les progrès ne se feraient pas longtemps attendre; car, par nos dispositions naturelles, nous n'avons besoin que d'être bien renseignés et bien conduits pour nous mettre à bref délai à la portée de tout ce qu'on exige de nous.

Si j'avais été assez heureux pour faire accepter, dès 1865,

mes propositions (1), la France posséderait aujourd'hui par centaines des professeurs à la hauteur de leur mission. Profondément convaincu des services qu'ils auraient pu rendre au pays, j'ai toujours amèrement regretté, et aujourd'hui plus que jamais, de ne pas avoir été assez influent pour faire comprendre l'importance de ma proposition. Les nombreux résultats constatés officiellement, sur des sujets des deux sexes, en leur appliquant la gymnastique sous toutes ses formes, me donnaient le droit d'espérer un résultat plus favorable à la réalisation de ce projet, conçu sans autre ambition que celle du bien de l'humanité.

Pour le moment, on s'en tient à la gymnastique militaire, cependant bien éloignée de remplir les conditions voulues pour former des professeurs aptes à diriger la jeunesse dans cet enseignement.

Je sais, et cela depuis longtemps, qu'on m'accuse d'être trop sévère envers les professeurs sortis de ces écoles. Ici, j'ai le droit de repousser cette injuste accusation ; car je n'ai jamais agi qu'en vue du bien de ces hommes dévoués et disciplinés, pour qu'on les instruisît de façon à leur épargner la fausse position par laquelle j'ai passé moi-même en sortant du service. Il est certain qu'ils apprendraient en six mois, dans une école bien dirigée, beaucoup plus qu'ils ne peuvent apprendre d'eux-mêmes en plusieurs années, en professant avec le peu qu'ils savent. Le vif désir de voir s'améliorer l'enseignement de cet art, n'est pas nouveau; toutes les personnes compétentes, qui se sont occupées de l'hygiène et de la santé publique, ont exprimé ce vœu bien avant moi.

M. le docteur Bouvier, membre de l'Académie, dit ceci dans le *Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales* (1866, p. 231) :

« Les exercices corporels sont assurément un excellent moyen de fortifier la constitution dans l'enfance ; mais n'en fait-on pas un abus nuisible, en appliquant à cet âge la gymnastique des sa-

(1) La proposition de mon projet a été consignée pour la première fois et adressée au ministre dans mon ouvrage : *Application de la gymnastique* (1865, p. 309). J'ai consigné ce projet en entier dans mon ouvrage : *Du massage et des frictions* (1868, p. 163), et, en dernier lieu, dans mon ouvrage : *Exercice du xylofer* (1873, p. 142).

peurs-pompiers, des soldats et des matelots? Ne peut-on bannir de l'éducation physique des enfants, ces attitudes violentes, ces inflexions exagérées des jointures, ces suspensions forcées par les membres supérieurs, ces ascensions périlleuses, ces tours de bateleurs, en un mot, tout ce qui exige des efforts hors de proportion avec l'état des organes du mouvement à cet âge tendre, genre de gymnastique pédagogique, dont on revient aujourd'hui dans les pays où l'on a le mieux approfondi ce sujet? »

Le bien regretté docteur Demarquay a consigné, dans son rapport de 1867, les observations suivantes :

« On peut dire, sans exagération, que, sous le rapport musical, les enfants de nos colléges sont moins bien favorisés que les enfants du peuple, qui trouvent dans les orphéons un enseignement souvent complet. Quand on a assisté aux leçons de gymnastique, données avec tant de dévouement par M. Laisné aux enfants de nos maisons hospitalières, il est facile de voir tout ce que l'on peut obtenir. Tous ces pauvres petits malades exécutent avec une précision parfaite, un certain nombre d'exercices gymnastiques, en chantant avec un remarquable ensemble des chants distingués que ce gymnasiarque a associés à ses exercices gymnastiques.

» Puisque les membres du groupe dix de l'exposition ont pour mission de faire connaître ce qui peut améliorer les conditions physiques et morales de l'homme, je me permettrai de demander l'application complète et absolue de la gymnastique; et, pour arriver à un résultat favorable, je ferai remarquer qu'il faut que l'éducation physique de nos enfants ne soit point confiée à un brave soldat, mais à un véritable professeur de gymnastique, connaissant l'hygiène, et sachant, comme le faisaient les Grecs, opérer d'heureuses associations aux divers exercices corporels commandés par la gymnastique.

» Il n'est pas indifférent de faire une bonne ou une mauvaise gymnastique; si, en effet, les exercices ne sont pas proportionnés à l'âge, à la force, à la santé de l'enfant, ils deviendront nuisibles. Il faut que chaque exercice mette en jeu les forces musculaires, mais il ne faut point qu'il soit poussé trop loin; car alors, s'il s'agit de l'enfant, celui-ci rentre dans sa classe, épuisé

et incapable de se livrer aux travaux de l'esprit. Ce que je dis des enfants s'applique également à l'homme; il faut donc varier les exercices autant qu'il convient, selon la constitution de chaque individu.

» Un grand principe de M. Laisné a justement trait à ce point. Quand une personne, dit-il, affaiblie par une indisposition quelconque, réclame des soins de ce genre; si, au début, on lui fait dépenser une somme d'action plus grande que celle qu'elle peut donner pour qu'elle en éprouve du bien-être, on peut être assuré qu'on la rendra plus malade au lieu de la soulager. » (*Application de la gymnastique à la guérison de quelques maladies*, par Laisné, 1865.)

Au sujet des chants rhythmant les exercices, comme il en sera souvent question dans le cours de ces observations, je vais donner, aussi juste que mon expérience me permet de le faire, les indications utiles, afin d'éviter qu'on n'abuse de la voix et des organes respiratoires en les faisant contribuer aux exercices.

Je crois, à ce sujet, devoir reproduire en première ligne une observation qui me paraît bien appropriée à la circonstance; je l'extrais du livre du savant Sabbathier : *Les Exercices du corps chez les Anciens, pour servir à l'éducation de la jeunesse* (Paris, 1772, p. 16) :

« L'union étroite de la danse et de la musique, union dont la cadence commune à l'une et à l'autre doit être considérée comme le véritable lien, n'a pas permis à ces deux arts de faire des progrès séparément; et l'on peut presque assurer qu'ils ont marché d'un pas égal vers ce degré de perfection où ils sont arrivés parmi les peuples les plus polis. La musique ayant été reçue au nombre des cérémonies qui composaient le culte que l'on rendait aux dieux, la danse y fut également admise; et les hommes crurent ne pouvoir exprimer d'une manière plus édifiante et plus agréable à la divinité, leurs respects, leur confiance et la joie qui en est inséparable, qu'en employant pour cela les mouvements du corps les plus concertés. Ces deux arts s'introduisirent bientôt parmi les exercices militaires; et l'on prétendit, avec raison, en tirer de grands secours, soit pour entretenir ou réveiller cette valeur martiale si nécessaire dans les combats, soit pour rendre les combattants plus habiles au maniement des armes et à toutes

les autres fonctions de la guerre, en cultivant la force et la souplesse. »

Au sujet de l'application du chant aux exercices, on sait combien les enfants sont disposés à crier, il faut donc apporter toute son attention à les faire chanter sans forcer leur voix, et surtout à ce que les sons soient exprimés par le registre de poitrine ou au moyen des cordes vocales inférieures. Il ne faut pas oublier que l'expression du chant doit être mise en rapport avec l'exercice qu'on exécute, c'est-à-dire que, si l'on exécute un exercice dont les mouvements sont courts, comme celui de faire agir les bras avec flexion en quatre temps, le chant peut être exprimé avec une certaine énergie; si, au contraire, les mouvements sont grands, tels que ceux qui font agir les bras dans leur plus grande extension, le chant doit être doux et exprimé librement, à cause de la grande participation que prennent les muscles élévateurs et abaisseurs de l'inspiration et de l'expiration. On sera sûr d'avoir bien procédé, si, à la fin d'un ou de plusieurs exercices, on peut encore chanter aussi librement qu'au début. Je crois utile de signaler ici que, dans les hôpitaux, nous avons obtenu des résultats surprenants en appliquant, avec une sage progression, le chant et les exercices sur des sujets dont la poitrine et ses organes étaient d'une faiblesse extrême. Il faut donc, pour les enfants, ne pas oublier un seul instant qu'on a affaire à de jeunes êtres en voie de développement, et qu'on ne peut forcer leurs organes sans contrarier l'œuvre de la nature.

Voici un passage extrait du livre de Mercurialis : *De arte gymnastica*, qui a rapport aux observations ci-dessus :

« Arétée recommandait d'exercer doucement la voix et de pousser les sons en se servant de notes graves, parce que les notes aiguës produisent des tensions de tête, des palpitations de tempes, des pulsations de cerveau, des inflammations d'yeux et des tintements d'oreilles; au contraire, la voix donnée modérément est utile à la tête, etc. » (Livre VI, chapitres V et VI.)

Autre observation :

« Il est étonnant, dit Plutarque, combien l'exercice journalier de la voix est avantageux, non-seulement à la santé, mais même à l'entretien des forces; je ne dis pas de celles qui font les ath-

lètes, mais de la force et de la véritable vigueur des principaux viscères du corps, d'où dépend principalement le rétablissement de la santé. » (Plutarque, t. II, p. 130.)

Le docteur Tissot, dans sa *Gymnastique médicinale et chirurgicale* (1780, p. 92), dit ceci :

« Outre que l'exercice du chant atténue les fluides, il rend encore les parties solides plus robustes et moins sujettes dès lors à être affectées. N'est-ce pas ainsi que l'enfant, dont on fait mesurer l'haleine au chant et aux paroles, acquiert dans sa poitrine une force qui rend cette capacité plus propre à remplir ses fonctions vitales ? On a remarqué que les personnes qui, en chantant, s'habituent à prendre un ton grave se donnent une voix grave ; que celles qui s'exercent dans les tons aigus, ont une voix aiguë. Ne pourrait-on pas conclure de tout cela, que l'exercice du chant est un vrai moyen de donner de la force aux poitrines délicates des jeunes gens dont les poumons sont affaiblis? »

Pour se convaincre de tout ce qui vient d'être dit par MM. les docteurs au sujet des professeurs, on n'a qu'à interroger ceux qui sont sortis de l'armée et doués de bonnes intentions ; ils répondront qu'ils se sont formés aux dépens des élèves qu'on leur a confiés; et vraiment on ne peut pas appeler cela du progrès. Je ne parle ici que de ceux qui ne demandent qu'à bien faire; car, pour un trop grand nombre, tout ce qu'on fait en dehors du trapèze, des voltiges, des sauts de tous genres au moyen du tremplin et de tant d'autres exercices excentriques, ne signifie rien; ces malheureux routiniers, alors seulement qu'ils ont blessé plusieurs élèves ou qu'ils se sont eux-mêmes cassé le cou, conviennent, mais non encore sans difficulté, que cette gymnastique n'est pas rationnelle. Ici, un sentiment de juste bienveillance m'impose le devoir de rendre justice à un professeur qui, par sa conduite et l'envie de bien remplir son devoir, a su se faire estimer partout où on a eu recours à lui ; je veux parler de M. Borot, qui m'a remplacé comme directeur du gymnase au lycée Louis-le-Grand. En rendant justice à ce professeur distingué, je tiens à signaler ce fait : c'est qu'il avait été professeur à l'école militaire de Joinville-le-Pont, puis à Saint-Cyr, et que,

malgré les bonnes dispositions dont il faisait preuve, il n'a été au courant de sa mission, comme professeur civil, qu'après plusieurs années de pratique avec nous.

Il en a été de même pour M. Goy, médaillé de l'école normale militaire, que j'emploie depuis vingt ans dans les hôpitaux ; et il n'en sera jamais autrement pour tous les professeurs sortis de cette école, tant que leur instruction gymnastique ne s'étendra pas plus loin qu'on ne l'a fait jusqu'à présent.

Je sais encore que bon nombre de professeurs, dans l'espoir de couvrir leur peu de savoir, se plaisent à dire que je voudrais borner l'enseignement de la gymnastique à des exercices élémentaires, monotones et ennuyeux. J'ai, Dieu merci, dans ma longue carrière, donné assez de preuves du contraire ; mes dispositions naturelles et le respect que j'ai toujours eu envers mes semblales m'ont heureusement permis de ne jamais abuser de la confiance qu'ils m'ont accordée.

Lorque je dirigeais ces exercices au 2e régiment du génie, n'ayant affaire qu'à des hommes de première force, je les exerçais en conséquence.

Je crois bon de donner ici un aperçu de la façon dont ces exercices ont été mis en pratique au 2e régiment du génie, lorsque je m'y engageai en 1829, à Arras. J'éprouve un plaisir d'autant plus vif à rappeler ce souvenir, que ces exercices m'ont été d'un grand secours pour conserver ma vigueur naturelle, et qu'après l'avoir maintenue intacte au moyen de ces exercices, il m'a été utile, bien des fois et pendant longtemps, de la mettre en pratique au profit de mes semblables.

Aucun gymnase n'ayant encore été organisé, notre colonel fit abattre de grands ormes, poussés au pied du talus intérieur de la citadelle, et, avec les ressources immenses que possède un corps du génie, le gymnase fut organisé, je puis dire au complet, en quelques semaines.

Le gymnase terminé, notre digne colonel voulut organiser la pratique des exercices d'une façon régulière.

Voici les moyens qu'il employa : il prit d'abord les vingt sapeurs qui paraissaient le mieux disposés pour ces exercices, et j'eus le bonheur d'être désigné, bien que n'ayant que quelques

mois de service; puis, tous les jours quatre compagnies étaient divisées chacune en quatre pelotons dirigés chacun par un moniteur, sous la surveillance de MM. les officiers de service. La leçon était de deux heures; toutes les vingt minutes un tambour donnait le signal pour changer d'exercice.

Ces premières dispositions furent maintenues pendant deux mois environ. Après ce temps, M. le colonel ordonna une nouvelle organisation qui permit de suivre plus sérieusement ce cours nouvellement commencé.

Voici ce qu'il fit : par ses ordres, les professeurs avaient compté tous les genres d'exercices pratiqués dans le gymnase; il divisa ces exercices en quatre classes différentes : les plus difficiles formaient la première classe, et ainsi de suite. Des tringles de fer portaient au bout supérieur un indicateur désignant, par un numéro la classe des hommes qui pouvaient venir s'exercer à la machine près de laquelle une de ces tringles était plantée. Les hommes des compagnies avaient également été divisés en quatre classes, par rang de force ; de sorte que les professeurs, connaissant le numéro du peloton qu'ils dirigeaient, pouvaient sans confusion se rendre à un exercice quelconque, dont l'indicateur portait le même numéro que leur peloton. Tous les quarts d'heure, à un roulement de tambour, les seize pelotons changeaient d'exercice au pas de course; il était accordé à ceux qui n'avaient pas terminé leur exercice d'y rester jusqu'à un nouveau roulement; car personne ne pouvait se déranger avant ce signal.

C'est à partir de cette nouvelle organisation que les courses furent mises en pratique ; notre colonel en fixait d'avance la durée. Mais la longueur n'en était jamais de moins d'une lieue de poste, et les plus longues courses n'étaient exécutées que par des hommes de bonne volonté.

Voici comment on procédait : on nous faisait monter sur le chemin de ronde de la citadelle qui était très-bien entretenu ; les professeurs se mettaient par quatre en tête de chaque compagnie ; le chef de bataillon ordonnait le départ, et la course commençait.

On doit bien penser que, sur 400 à 500 hommes pris indistinctement, il y en eut beaucoup qui restèrent en arrière dans les premières expériences. Que fit notre colonel pour faire cesser

cet état de choses ? Il employa un moyen digne de sa bienveillance et de ses lumières : il montait tous les jours pendant quelque temps sur le chemin où la course avait lieu, et questionnait les retardataires en les encourageant à imiter leurs camarades.

Il parvint bientôt à persuader presque tous les hommes, et, lorsqu'il ne resta plus que les paresseux et les entêtés, un ordre du jour prescrivit qu'à l'avenir, tous ceux qui ne suivraient pas exactement les courses ordonnées, seraient obligés, à moins d'indisposition, de faire autant de chemin que les autres, mais en marchant cette fois au pas ordinaire (pas très-lent de 75 par minute).

Dès le jour même, pas un homme ne resta en arrière ; les courses nous devinrent aussi familières que les marches, et personne ne pensa plus à s'en affranchir.

En peu de temps les exercices gymnastiques furent en pleine vigueur dans un régiment qui pouvait à chaque instant en recueillir les plus heureux fruits.

Voyant quelle influence ces exercices avaient produite sur la santé, la force et l'agilité de ces hommes, et, remarquant que tous y prenaient goût, et que beaucoup de MM. les officiers venaient se mêler aux sapeurs, M. le colonel fit savoir par un nouvel ordre du jour qu'il mettait le gymnase à la disposition de tout son régiment. Du matin au soir, chaque jour, deux professeurs étaient constamment de planton au gymnase pour empêcher les hommes de tenter des choses dangereuses, et aussi pour instruire au besoin ceux qui désiraient apprendre dans l'intervalle des leçons.

Cette permission une fois donnée, il est impossible, lorsqu'on ne l'a pas vu, de se figurer avec quel enthousiasme chacun courait au gymnase, surtout le soir, lorsque les travaux du service étaient terminés. Le gymnase avait l'air d'un lieu de fête.

Nos délassements gymnastiques attiraient une foule de curieux du régiment, libres alors comme nous. Ici, un groupe d'hommes entourait ceux qui luttaient à sauter en largeur ; plus loin, la même curiosité suivait ceux qui luttaient aux barres parallèles ;

ailleurs, on s'empressait à voir franchir les chevaux, et ainsi de suite.

Parmi les 500 à 600 hommes qui se réunissaient tous les jours, les uns pour s'exercer, les autres pour regarder, on remarquait beaucoup d'officiers venant encourager les hommes de leur compagnie, et notre bon colonel ne manquait presque jamais de se mêler à tous ces groupes animés. Je l'ai vu même bien des fois aider et pousser les hommes qui ne pouvaient seuls parvenir à vaincre une difficulté. Il est facile de se faire une idée de l'émulation qui régnait au gymnase. Mais les choses n'en restèrent pas là ; bientôt M. le colonel fit faire, aux ateliers du corps, des jeux de boules, de quilles, etc., qui étaient également laissés toute la journée à la disposition de ceux qui voulaient s'y exercer ; puis, tous les samedis, il ordonnait un assaut général entre les maîtres d'armes et les premiers prévôts de chaque compagnie, et il récompensait les vainqueurs en leur donnant des fleurets, des masques ou des gants d'honneur. Le dimanche il mettait à l'ordre du régiment la compagnie qui, la veille, avait été victorieuse.

Il encourageait également ceux qui se livraient aux autres exercices : canne, bâton, danse, etc.

Il est utile de faire remarquer que la même activité régnait dans toutes les écoles, et que les travaux de ces beaux régiments s'exécutaient avec bien plus de facilité.

Je ne veux pas faire ici une histoire abrégée du régiment auquel je dois presque tout ce que je sais, car je ne pourrais garder le silence sur la bonté et la complaisance inépuisable de MM. les officiers envers leurs subordonnés dans les détails du service, et plus particulièrement dans tout ce qui se rapportait à l'instruction ; notre vénérable colonel, M. Thuillier, donnait toujours et partout le bon exemple de l'accomplissement des devoirs militaires.

Je ne veux pas terminer ces confidences sans dire que, depuis cette époque, je n'ai vu un cours de gymnastique aussi bien organisé et suivi avec autant d'ordre.

Plus tard, j'eus l'honneur d'être désigné par l'administration de la guerre, avec mon ami bien regretté, M. le colonel d'Argy,

pour fonder l'école normale de gymnastique militaire à Joinville-le-Pont, où je suis resté attaché pendant quatre ans; là, j'avais encore affaire à des hommes, et la gymnastique appropriée à leur mission spéciale leur était enseignée parfaitement. Cela ne m'empêchait pas, après avoir fait exécuter et exécuté moi-même les exercices les plus violents, d'aller à l'hôpital des Enfants pour y appliquer ces mêmes exercices avec le plus haut degré de ménagement. Voici la conclusion d'un des premiers rapports de MM. les docteurs de cet hôpital, qui justifie ce que je viens d'avancer :

« Disons, en terminant, que, grâce aux soins intelligents de M. Laisné, à sa surveillance attentive, à son zèle et à son habileté, nous n'avons eu aucun accident à déplorer depuis quatre ans.

» Profondément versé dans la connaissance de la gymnastique, passionné pour son art, il sait communiquer à ses élèves toute l'ardeur qui l'anime.

» Doué d'une grande perspicacité, d'une fermeté et pourtant d'une douceur et d'une patience à toute épreuve, les beaux succès qu'il vient d'obtenir à la Salpêtrière, dans le traitement de l'épilepsie vraie et simulée, doivent le recommander d'une manière toute particulière à la bienveillance de M. le directeur général de l'Assistance publique et à l'estime de tous nos collègues (1).

» 23 juillet 1851.

» Docteur Blache. »

Je n'agis pas autrement encore aujourd'hui, quand il s'agit des élèves de l'École polytechnique; je leur fais faire de la gymnastique appropriée à leurs forces; lorsque je suis dans un hôpital, je fais de la gymnastique appropriée à ces petits malheureux; quand je dirigeais ces exercices au lycée Louis-le-Grand, où je suis resté trente-quatre ans, je tâchais de répartir les leçons de façon que chaque division n'en prît que ce qui pouvait lui convenir. Cela m'attirait même assez souvent

(1) Ce rapport est consigné en entier, avec beaucoup d'autres, dans un livre que j'ai publié en 1865, *Application de la gymnastique à quelques maladies.*

des désagréments avec certains professeurs dont tout le mérite se borne à n'avoir qu'une façon de procéder, qu'ils aient affaire à de jeunes garçons, à des filles, des femmes ou des hommes.

Heureusement tout le monde n'est pas du même avis à mon égard; en voici une preuve : en 1862, je reçus de M. le docteur Meding une très-intéressante brochure sur la gymnastique, avec cette suscription qui me toucha beaucoup :

« A M. Napoléon Laisné, au savant et zélé promoteur de la gymnastique générale en France, témoignage d'estime de l'auteur. »

Voici ce que j'ai encore trouvé dans la *Revue universelle*, édition européenne (27 octobre 1872, p. 168) :

« M. Laisné, qui a fait de la gymnastique pratique une science véritable, a exposé ses appareils méthodiques appliqués à tous les genres de gymnases physiques et hygiéniques; c'est la mécanique musculaire synthétique et analytique développée expérimentalement, et appliquée, on pourrait presque dire, grammaticalement. »

Je ne désire donc pas restreindre les exercices ; ce que j'ai toujours dédaigné, c'est de chercher à faire de l'homme un singe, de le faire agir sans se rendre compte de ses mouvements, et de l'exercer en dehors des conditions sacrées que le Créateur a réservées à sa nature.

En un mot, je voudrais que garçons, hommes, filles ou femmes, fussent exercés en vue de la perfection de leur être sous tous les rapports, en cherchant à atteindre au plus haut degré ce que je me permettrai d'appeler la politesse physique, qui facilite l'accès de toutes les carrières.

Ceci m'amène à dire que, pour l'enseignement de la gymnastique civile, comme pour l'enseignement de la gymnastique militaire, le problème est encore à résoudre, depuis les essais de M. le colonel Amoros, c'est-à-dire depuis plus d'un demi-siècle. L'absence de méthodes uniformes a souvent permis à des personnes dont je me plais à louer le zèle, de tenter en ceci une impulsion utile ; mais ces efforts particuliers, n'émanant presque toujours que d'auteurs enthousiastes qui n'en avaient pas assez approfondi et surtout pratiqué les minutieuses applications,

cet art est resté stationnaire, et tous ces efforts passagers, très-louables, je le répète encore, n'ont produit que des effets éphémères, successivement abandonnés pour des essais nouveaux.

Vu cette absence d'école normale civile, chacun fait de la gymnastique de fantaisie, et croit que sa façon de procéder est la meilleure; par cette raison, le talent de beaucoup de professeurs se borne à quelques exercices sur chaque machine. C'est de cette ignorance de l'art que résultent tant d'innombrables engins, dont beaucoup ne peuvent être considérés, j'ose le dire, que comme l'alcool de la gymnastique rationelle.

Ce ne sont pas les ouvrages qui manquent de nos jours sur cette branche d'éducation, j'en ai beaucoup, et on regrette de voir dans un grand nombre des figures dont l'étrange attitude inspire de l'aversion pour les exercices gymnastiques; on ne peut attribuer ce manque de goût qu'au peu de tenue qu'ont trop de professeurs, qui, ne s'appliquant impitoyablement qu'aux exercices outrés, s'éloignent naturellement de la grâce et de la souplesse, dont leur art devrait leur inspirer l'amour.

Il est certain, on finira par le reconnaître, que beaucoup de machines sont composées dans le seul but de frapper l'imagination des personnes qui n'y comprennent rien, et cela fait encore accroire qu'on ne peut commencer à s'exercer qu'au moyen d'instruments compliqués. Si, au contraire, on avait doté les gymnases des machines les plus utiles et les moins dangereuses, tout le monde en aurait aujourd'hui; et, au lieu de compter cinq ou six individus sur cent qui apprennent à se casser le cou, tout le monde ferait de la gymnastique au grand profit de la santé générale et de la patrie.

Lorsque je fus désigné par l'administration de la guerre, en 1845, pour dessiner les engins qui composent le règlement militaire, il me fut spécifié que je pouvais diminuer ou augmenter la force des bois de ces machines, mais sans en diminuer le nombre, puisque le règlement était arrêté. Sans cela, quoique étant encore, comme beaucoup d'autres, sous l'influence de la méthode Amoros, j'eus, dès cette époque, retranché bon nombre de machines, et l'instruction gymnastique militaire ainsi que le Trésor y auraient beaucoup gagné.

Je l'ai déjà écrit bien des fois et le répéterai toujours, tant je suis convaincu d'être dans le vrai, en fait de machines pour la gymnastique militaire, il suffit d'avoir :

1° Une barre horizontale, dite à suspension, qui, pour développer la force des hommes, est de beaucoup supérieure au trapèze, dont elle n'a pas les inconvénients;

2° Une planche à rétablissements;

3° Des barres parallèles;

4° Des échelles horizontales et inclinées; sur une échelle horizontalement placée, on peut faire tous les rétablissements imaginables, et elle peut au besoin remplacer la barre à suspension;

5° Les poutres horizontales, qu'on peut incliner à volonté; ces cinq machines seraient largement suffisantes pour la composition d'un gymnase militaire. Les Grecs et les Romains n'ont pas eu besoin de tant d'engins, pour former des soldats dont la force et le courage ont plus d'une fois étonné l'univers.

Maintenant, pour tous les sauts imaginables, chaque régiment ou bataillon devrait se construire des tertres et des fossés avec ses propres ressources, partout où il se trouve en garnison. J'ai vu à Vannes, en Bretagne, un jour de fête, un groupe de jeunes gens qui n'avaient pas eu besoin d'avoir recours aux autorités pour se construire un sautoir; ils avaient coupé des branches d'arbres de différentes longueurs, ils les avaient appointies à leur extrémité inférieure pour les piquer dans le sol; puis ils avaient conservé un petit enfourchement à leur extrémité supérieure, pour y placer une corde légère, qu'ils cherchaient à franchir le plus haut possible. J'ai vu là, des jeunes gens qui, sans guide, sans avoir remué le sol, déployaient la force de leurs jarrets d'une façon très-remarquable; il ne leur manquait qu'une chose, c'est de ne pas arriver légèrement sur le sol en terminant leurs sauts.

Bien que ce moyen soit très-simple, et qu'on puisse l'appliquer partout, je préférerais beaucoup pour les militaires les tertres gazonnés de différentes hauteurs, afin d'habituer les hommes à franchir des obstacles sérieux, au lieu de leur faire franchir une corde qui ne leur présente aucune résistance, pour

arriver ensuite sur un sol mou, qui fausse continuellement la force de leurs muscles.

COMME INSTRUMENTS MOBILES.

1° Des perches à crochets dites Amorosiennes;

2° Des cordes lisses;

3° Des mâts fixes de plusieurs grosseurs;

4° Des xylofers; le fusil avec sa bayonnette garnie de son fourreau peut très-bien remplacer cet instrument pour les militaires, sans aucun risque pour le fusil;

5° Des haltères; il devrait y en avoir des centaines de paires dans chaque régiment; c'était le principal instrument des Grecs et des Romains, pour exercer leurs soldats;

6° Des cordes pour les luttes de traction.

Pour les militaires, ce sont les exercices d'ensemble qui sont préférables à tout autre, car, qu'ils soient plus ou moins bien exécutés, toute la masse d'hommes qui est exercée est forcée de se soumettre au rhythme indiqué; et de cette façon il profite à tous. Y aurait-il quelque chose de plus attrayant et de plus judicieux, que de voir cinq à six cents hommes bien commandés et manœuvrant ces instruments avec énergie? Cet effet est déjà imposant lorsque ces exercices d'ensemble sont exécutés sans instrument par cinq à six cents enfants de nos écoles communales; on peut juger de la différence d'impression que produiraient ces mêmes exercices, s'ils étaient exécutés avec des haltères par un pareil nombre de soldats.

7° Les massues seraient aussi d'excellents instruments pour fortifier les poignets ainsi que toute la partie thoracique; elles ont de plus l'immense avantage de rendre ambidextre. Il est regrettable que la plupart des professeurs ne sachent pas enseigner le grand nombre de salutaires exercices qu'on peut exécuter avec ces deux instruments, *haltères* et *massues*.

Dans chaque garnison, il devrait y avoir des tirs à l'arc, au javelot, au boulet, des jeux de quilles, de boules, de ballons, de balles, basques, etc. : ces jeux entretiennent et développent sans cesse le moral et l'énergie du soldat.

De plus les militaires devraient être souvent exercés à porter

des fardeaux de toute sorte : des poutres, des matériaux, des sacs de différents poids remplis de sable, et à se porter entre eux de toutes les façons ; car il ne suffira pas de toujours perfectionner les armes, et, à moins qu'on ne se contente de s'entre-tuer presque sans se voir, ce sera toujours l'armée la mieux exercée, la mieux disciplinée et la plus résistante à la fatigue qui aura le plus de chance de vaincre son ennemi.

Je n'ai pas parlé des mouvements élémentaires, car on peut en composer à l'infini ; la seule difficulté est de savoir les faire exécuter de façon qu'ils profitent à l'adresse, à la souplesse, ainsi qu'à la santé des hommes qui les pratiquent.

Avec ce qui est indiqué ci-dessus et les exercices ordinaires des régiments : escrime, canne, bâton, espadon, boxe, danse, etc., etc., il y a grandement de quoi former des hommes solides et adroits, si l'on sait leur faire prendre goût à ces passe-temps qui préviennent l'oisiveté, dont parle, en ces termes, le docteur Tissot déjà cité :

« La morale, dit un philosophe moderne, fait de l'oisiveté la mère de tous les vices ; la religion la présente comme un péché capital ; la médecine la considère comme la source de tous les maux. »

Franklin a dit : « L'oisiveté est comme la rouille, elle use plus que le travail. »

Et le docteur J.-D.-F. de Bienville dit : « Le travail et l'exercice donnent des vertus aux tempéraments qui en paraissent le moins susceptibles. »

Je me permets d'ajouter que le défaut de prudence dans l'éducation des hommes a des conséquences funestes sur leur avenir et celui du pays auquel ils appartiennent ; car il n'existe pas une seule fonction, petite ou grande, dans la société, qui n'exige de la part de l'individu qui la remplit un certain degré d'activité et de vigueur. Si l'on n'habitue pas les hommes, dès leur jeunesse, à cette activité indispensable qui augmente si merveilleusement la valeur de toutes les autres qualités, où la trouveront-ils plus tard ? Faute de la posséder eux-mêmes, ils devront la demander aux personnes qui les entoureront. Mais ce n'est certainement pas ainsi que l'on réussit ; rien ne remplacera jamais la main pas plus que l'œil du maître et du chef.

Je ne vois pas, en définitive, qu'il soit nécessaire de citer tant de faits pour prouver la supériorité de l'homme fort sur le faible, puisque, dans toutes les catastrophes imaginables, il n'y a que lui qui porte secours aux faibles et à ses semblables en danger.

Qu'on s'exerce donc sans plus tarder, car tout ce qui contribue à la santé dispose à la vertu; puis, dans les circonstances périlleuses, qu'on n'oublie jamais cette maxime de M. le comte de Ségur : « Dans l'extrême danger, l'extrême audace est sagesse. »

Rien n'est plus naturel que de s'instruire et de s'exercer pour devenir bon citoyen, d'abord, et soldat intrépide, au besoin; car on se console de tout en ce monde, excepté de la perte de sa patrie, et tout individu doit avoir à cœur de se mettre en état de prévenir un pareil malheur.

Quant aux gymnases des établissements civils : lycées, colléges, etc., ils ne devraient être composés que des machines et agrès ci-dessous, casés par ordre d'utilité :

1° Des sautoirs;

2° Des échelles horizontales;

3° Des échelles inclinées;

4° Des barres parallèles;

5° Des barres à suspensions dites à rétablissements;

6° Des planches à rétablissements;

7° Des poutres horizontales pouvant s'élever à volonté pour apprendre à les franchir et à se rétablir au-dessus d'elles;

8° Des échelles orthopédiques.

COMME AGRÈS ET INSTRUMENTS.

1° Des xylofers;

2° Des haltères;

3° Des massues;

4° Des échelles de cordes;

5° Des cordes lisses;

6° Des perches oscillantes;

7° Des cordes à nœuds;

8° Des petits mâts fixes;

Et tous les jeux connus;

Pour les demoiselles, au lieu de les exercer d'une façon aussi

ridicule que peu convenable à leur sexe, les gymnases de leurs institutions ne devraient être composés rigoureusement que des machines ci-dessous, casées par ordre d'utilité :

1° Des sautoirs;
2° Des échelles orthopédiques;
3° Des échelles horizontales;
4° Des balançoires brachiales, machine qui nous rend beaucoup de services dans les hôpitaux ;
5° Des tirages continus avec ressorts ;
6° Des poutres horizontales peu élevées au-dessus du sol.

COMME AGRÉS ET INSTRUMENTS.

1° Des xylofers ;
2° Des haltères sans exagérer leur poids;
3° Des poignées à sphères mobiles;
4° Tous les jeux connus qui peuvent convenir à leur sexe.

Maintenant, quant à tous ces exercices excentriques, que je voudrais voir bannis à tout jamais de la gymnastique civile et surtout de la gymnastique militaire, je crois ne pouvoir mieux faire que de reproduire l'opinion de plusieurs savants qui ont étudié cette question. M. Sabbathier dit :

« Il s'en faut beaucoup, néanmoins, que le corps humain ne tire une pareille utilité des différentes sortes d'exercices dont les anciens, guidés par le pur instinct ou éclairés par la raison, se sont avisés; car, parmi ces exercices, il y en a quelques-uns accompagnés d'agitations si violentes et de contorsions si peu naturelles, qu'ils ne semblent nullement propres à entretenir les ressorts de notre machine dans le juste équilibre qui doit en établir la bonne constitution. Tels sont, par exemple : le pugilat, le pancrace, les sauts périlleux des voltigeurs, etc., qui ne sont bons, tout au plus, qu'à l'acquisition d'une force et d'une impétuosité brutales, ou d'une agilité qui tient du prestige; qualités dont tout le mérite se borne à se produire en spectacle aux yeux du peuple, toujours amoureux de ce qui lui paraît surprenant et outré. »

Le célèbre poëte grec, Euripide, dont l'observation n'est pas

sans autorité, puisqu'il a débuté par les jeux athlétiques, dit :

« Qu'un athlète excelle à la lutte, qu'il soit léger à la course, qu'il sache lancer un palet, ou appliquer un coup de poing sur la mâchoire de son antagoniste; que sert à la patrie la couronne qu'il remporte? Repoussera-il l'ennemi à coup de disque, ou le mettra-t-il en fuite en s'exerçant à la course, armé d'un bouclier? On ne s'amuse point à toutes ces folies, lorsqu'on est à la portée du fer. »

Citons enfin un passage du docteur Charles Londe : *Gymnastique médicale* (Paris 1821, p. 235) :

« Les tours de force exécutés sur le trapèze et toutes les voltiges n'ont, par rapport à la santé et à la force, aucun avantage sur les exercices que je viens d'examiner.

» Tout leur mérite consiste dans l'acquisition superflue d'une agilité qui tient du prodige, mais qui n'a d'utilité que pour les hommes qui, faisant le métier de funambules, doivent continuellement, pour en tirer du gain, éblouir les yeux d'une multitude avide de tout ce qui lui paraît au-dessus de ses forces. »

En résumé, je dis que la gymnastique militaire de l'infanterie ne devrait pas être la même que celle de la cavalerie, et que celle des sapeurs-pompiers devrait leur être spéciale; que les marins aussi devraient avoir la leur; et qu'il n'y a absolument que dans une école normale de gymnastique générale, comme celle dont j'ai tant de fois sollicité la création, que pourront être formés les professeurs aptes à enseigner la gymnastique générale, en s'étendant plus particulièrement sur la gymnastique pédagogique, qui laisse le plus à désirer.

Il résulte donc de ce défaut d'enseignement normal, qu'un grand nombre de personnes hésitent à soumettre leurs enfants à ces exercices, dans la seule crainte d'en retirer plus de mal que de bien. Et je suis porté à leur donner raison; car il est incontestable que les exercices mal dirigés et mal enseignés sont nuisibles à une bonne éducation; j'ai déjà dit cela dans un précédent ouvrage. Les exercices trop forts et trop souvent renouvelés, sont contraires au développement normal de toutes les tendres facultés des enfants. A bon nombre d'entre eux, ils font plus de mal que de bien, soit en exigeant d'eux des forces qui ne sont

pas encore à leur portée, quelquefois en les obligeant à des mouvements impétueux, soit en entretenant chez quelques-uns un état de surexcitation qu'on devrait au contraire chercher à calmer par tous les moyens possibles; tout cela, sans compter les croissances arrêtées, si fréquentes lorsque la violence des exercices excède les forces de l'enfant.

Des hommes parfaitement compétents nous ont donné là-dessus d'excellents conseils; que ne les suit-on? En les mettant à profit, bien des parents apprendraient à prévenir la dégénérescence de leur postérité.

Le docteur Tissot dit encore :

« L'exercice outré cesse d'être un bien, comme le défaut d'exercice est un mal. »

Puis dans un autre passage de son merveilleux livre :

« Les jeunes gens et les vieillards doivent s'exercer moins violemment et moins longtemps que les hommes faits. La raison en est que tous ceux qui prennent, avant le temps, des exercices qui ne sont pas faits pour leur âge, vieillissent et tombent dans une rigidité prématurée. »

Aujourd'hui on ne peut plus mettre en doute que le peu d'empressement qu'inspire la pratique des exercices gymnastiques, ne vienne du manque d'une organisation sérieuse; et dès que la première école de ce genre sera établie, la gymnastique rudimentaire que nous avons tombera d'elle-même; plus tard, on ne sera surpris que d'une chose, c'est qu'elle ait pu subsister aussi longtemps avec des apparences de progrès.

J'entends dire souvent, que si l'on enseignait les exercices aux enfants, sans le secours des machines, ils en seraient vite rassasiés, et même dégoûtés. Sous ce prétexte, partout où il sera impossible de se procurer des machines dispendieuses, faute de ressources ou autre cause, les élèves ne seront pas exercés. En faisant appel à la raison, ne serait-il pas plus logique de penser que, si quelque chose doit surprendre, c'est de voir que les élèves ne se dégoûtent pas plus vite de quelques tours de force indéfiniment répétés, au détriment d'une foule d'autres exercices plus utiles, et tours, qu'ils cessent souvent d'exécuter sans avoir la moindre connaissance des exercices rationnels.

Ce qui me fait tant insister sur ce point, c'est qu'arrivé à un certain âge, si le hasard fait qu'ils soient appelés à délibérer sur la forme de cet enseignement, ils ne peuvent parler naturellement que de ce qu'ils ont appris dans leur jeunesse. C'est ainsi qu'on tourne indéfiniment autour de l'art auquel on devrait avoir recours directement, pour perfectionner les mouvements du corps et corriger le vice des passions ; et si les exercices leur sont ordonnés pour leur propre compte, pour rétablir leur santé ou l'entretenir, ils renouvellent les mêmes erreurs avec des conséquences beaucoup plus graves pour eux ; car leurs facultés physiques n'étant plus en état de supporter des exercices outrés, ils exigent de leurs muscles des forces absentes, et ils augmentent infailliblement leur mal, au lieu d'y remédier. Est-il logique une dernière fois, d'apprendre aux enfants à se disloquer et à se tortiller sans règles ni principes, avant de leur avoir appris à se tenir droit ?

Je sais que les avis ont toujours été bien divisés sur l'application des exercices ; et ce n'est pas seulement de nos jours que cette diversité d'opinion existe. Le docteur Tissot, disait déjà en 1780 :

« Cette différence dans les avis prévient l'homme vraiment instruit qu'il n'y a point de remède bon ou mauvais absolument, et que son succès dépend entièrement d'une juste application. »

Toutes les suppositions au sujet des enfants qu'on est disposé à trop forcer sont mal fondées, car ils ne prennent généralement en dégoût que ce qu'on ne sait pas leur enseigner ; en voici une preuve qu'on pourrait accompagner de beaucoup d'autres.

Depuis le commencement de l'année 1873, les exercices gymnastiques sont enseignés dans les écoles communales de la Ville de Paris ; aujourd'hui plus de vingt mille élèves de ces écoles sont soumis à ces exercices ; pendant les six premiers mois, ils n'ont exécuté que des mouvements accompagnés de chants, sans le secours d'aucun instrument, et sans montrer le moindre ennui ; c'est au contraire une fête pour eux, que d'être réunis par plusieurs centaines, pour exécuter les manœuvres et exercices d'ensemble. Ce premier essai ayant réussi, et le but que la haute

administration s'était proposé d'atteindre étant en très-bonne voie, on s'empressa d'accorder vingt xylofers complets et vingt xylofers simples par école (1). Ces instruments ont été le sujet d'une nouvelle émulation chez les enfants. Les élèves furent réunis de nouveau par groupes de quatre à six cents, et le résultat comme discipline, bonne tenue et précision de manœuvres d'ensemble, fut admirable. Cet heureux effet ne s'est pas borné à de simples exercices. En habituant les enfants à se tenir droits et à marcher en ordre, toutes les manœuvres des classes sont devenues plus faciles et la tenue des enfants s'est sensiblement améliorée. Un grand nombre de parents ont pu remarquer que leurs enfants se portaient mieux depuis qu'ils étaient exercés de cette façon. En résumé, ces exercices leur ont été plus ou moins profitables sous tous les rapports.

Je ne puis terminer ce passage sans remercier, au nom de l'humanité et de la jeunesse des écoles, MM. les instituteurs qui se sont dévoués avec un empressement des plus louables à l'enseignement méthodique et rationnel de cette gymnastique scolaire, appliquée pour la première fois à leurs jeunes élèves.

Plus tard, lorsque cela deviendra possible, je ferai la proposition de munir les gymnases des écoles communales des machines et instruments ci-dessous, en les casant par ordre d'utilité :

1° Des xylofers ou barres ferrées Laisné de 1 kilogr. 200 à 1 kilogr. 800 ;

2° Des haltères de 1, 2 et 3 kilog. la paire ;

3° Un sautoir mobile ;

4° Un escabeau pour les sauts ou profondeur ;

5° Un système d'échelle horizontale ;

6° Un système de barres parallèles ;

7° Des perches oscillantes ;

8° Des cordes lisses ;

9° Un échelle de corde ;

10° Une corde à nœuds ;

---

(1) Instrument nouveau conseillé par le docteur Tissot, en 1780, pour ouvrir et développer la poitrine des enfants, composé par M. N. Laisné en 1873.

11° Une poutre horizontale pouvant être élevée jusqu'à un mètre du sol.

Sans prétendre avoir atteint le degré de connaissances suffisantes pour déterminer d'une façon précise ce que valent ces courtes observations, je vais essayer d'établir la répartition des exercices qui conviennent le mieux aux différents âges et aux différentes natures.

Il serait difficile de composer une série d'exercices pour chaque individu ; on peut se borner à les indiquer approximativement. C'est ce que je vais essayer de faire au sujet des cas les plus ordinaires, pour lesquels il est prudent de prendre des soins particuliers.

Jusqu'à un certain âge, huit ans par exemple, les enfants ne devraient être exercés qu'avec des jeux à leur portée. Tant que la plupart des gymnases ne seront pas mieux dirigés qu'ils ne le sont aujourd'hui, ce sera commettre une imprudence inqualifiable que d'y conduire les enfants trop jeunes, surtout les filles ; il a été plus d'une fois question de la part de la haute administration d'appliquer aux filles une gymnastique rationnelle, à l'exemple de celle qui est déjà en aussi bonne voie dans les écoles communales de garçons. Lorsqu'on aura pu réaliser cette généreuse pensée, on aura fait un grand pas pour protéger la santé de celles qui sont appelées à perpétuer la race humaine. Je dirai qu'il est regrettable que la majeure partie des maîtres voués à l'instruction de la jeunesse, et je puis ajouter, la plus grande partie des professeurs de gymnastique, ne sachent pas utiliser tant de jeux différents, qui devraient être la seule récréation des enfants.

On sait que, pendant leur première jeunesse, les enfants ont besoin de mouvements qu'il serait imprudent de chercher à comprimer. Un point sur lequel j'insiste surtout, c'est que tous les mouvements provoqués par des jeux ou des exercices, devraient être dirigés en vue de développer l'adresse ainsi que le jugement. Il ne faut pas accepter légèrement, comme on le fait d'ordinaire, l'idée qu'il est indifférent qu'un enfant se livre à un jeu quelconque, pourvu qu'il s'y livre.

En agissant de cette façon, les enfants de familles aisées

brisent un nombre considérable de jouets, sans avoir souvent la moindre connaissance de l'attrait qu'un seul d'entre eux pourrait leur procurer, s'ils en étudiaient le mécanisme. Un commencement d'ordre et d'adresse ne serait pas sans influence pour contribuer à leur premier perfectionnement physique.

Le docteur Foissac, dans sa *Gymnastique des Anciens, comparée à celle des modernes* (1838, p. 73), s'exprime ainsi à ce sujet :

« Le perfectionnement que l'éducation physique et morale nous communique, ne s'arrête point aux individus, ne s'éteint pas avec eux ; il se transmet par la génération, se continue dans les races, et l'on ne peut prévoir jusqu'où s'étendrait ce perfectionnement progressif, si l'homme aveugle et imprévoyant n'en brisait la chaîne et ne détruisait, comme à plaisir, l'œuvre sacrée de la nature. »

Pendant le jeune âge, si l'on avait quelqu'un pour guider les enfants, des exercices de bras et de jambes, doux et rhythmés, accompagnés de chants, seraient excellents pour favoriser le développement de ces petits êtres, pourvu que ces exercices ne fussent jamais violents ni trop prolongés.

Quant aux cas particuliers, si l'on a affaire à des enfants fluets, qui gesticulent du matin au soir, bien plus par manie ridicule que par besoin naturel, enfants qui usent les principes réparateurs de la vie avant de leur donner le temps de produire leur effet ; pour de pareils étourdis, comme il y en a beaucoup trop, voici d'abord l'observation du docteur Tissot :

« C'est pourquoi nous avons considéré ailleurs le temps des exercices comme un temps de dépense qui met à contribution toute la machine ; car un corps toujours agité ressemble à une liqueur qui est sur le feu : elle se tarit et ses esprits s'évaporent. »

Pour ces êtres, tous les exercices rhythmés et non violents sont bons, et l'effet en est encore plus direct si l'on peut les faire accompagner de chants modérés ; les marches forcées ou trop prolongées, les courses violentes, les sauts continus avec la corde, etc., sont absolument nuisibles pour ces natures aux mouvements désordonnés.

Si, au contraire, des enfants sont lourds, peu alertes et sans disposition naturelle au mouvement, il faut les forcer à s'y livrer souvent. Mais ici la tâche est assez difficile, vu la répugnance de ces enfants pour les exercices; leur nature ne leur en demande pas, ils n'éprouvent aucun besoin d'en faire, ils ne peuvent pas même en comprendre l'utilité. Pour de pareils sujets, il faut agir avec réserve et prudence, car chez eux la circulation est moins active que chez les enfants ordinaires, et l'on pourrait leur faire beaucoup de mal en les forçant subitement à prendre part à des exercices violents. Dans cette circonstance, la prudence indique qu'il faut d'abord chercher à intéresser ces sujets par des exercices de leur goût, pour les amener peu à peu au niveau des enfants ordinaires; qu'on n'oublie pas surtout qu'il faut beaucoup de patience et de persévérance pour arriver au but qu'on se propose d'atteindre.

Je puis ici citer un exemple frappant, comme résultat, obtenu sur une nature semblable à celles dont il vient d'être parlé. Lorsque je dirigeais les exercices gymnastiques au lycée Saint-Louis, un jeune garçon nommé de Bé..., âgé de dix à onze ans, d'une nature très-molle et généralement très-faible, suivit les cours du gymnase; il était attentif aux observations. Après quelques séances, je lui donnai des conseils en l'assurant que, s'il voulait les mettre à exécution, il deviendrait non pas un athlète très-leste, mais aussi fort qu'un jeune homme de bonne constitution. Je ne me rappelle pas avoir eu affaire à un enfant plus persévérant; vers sa quatorzième année il commença à se développer de façon à étonner proviseur et professeurs. A dix-huit ans, c'était un jeune homme magnifique de proportions et de bonne tenue, et il ne le cédait plus en rien à ses nombreux camarades; au concours, il remporta le premier prix de gymnastique sur quarante-cinq élèves de sa division.

Ce résultat, qui a étonné bien des personnes, ne devait pas me surprendre comme elles; car, à cette époque, j'en avais obtenu d'assez remarquables dans les hôpitaux, pour que celui-ci me parût tout naturel, l'enfant n'étant que faible sans être malade.

Je ne puis, dans ces courtes observations, que répéter ce que

j'ai consigné dans un livre par moi publié en 1865. Je vais seulement, pour donner une idée de l'importance de mes exercices, lorsqu'ils sont sagement appliqués, rappeler un fait où ils ont été surprenants.

On lit dans la *Gazette des hôpitaux* (N° 128, jeudi 6 novembre 1851), sous la rubrique : Hôpital de la Pitié, M. Becquerel, *Du traitement de la chorée par la gymnastique :*

« On se rappelle les détails intéressants, publiés il y a quelques mois dans la *Gazette des hôpitaux*, sur les résultats obtenus à l'hôpital des Enfants et à la Salpêtrière, par l'application des exercices gymnastiques à diverses affections nerveuses et aux scrofules.

» M. Becquerel, informé des succès remarquables obtenus par cette méthode de traitement, se proposa de la mettre en usage pour une jeune fille atteinte de chorée de la forme la plus grave, et demanda en conséquence à M. le directeur de l'Assistance publique l'autorisation de faire venir à la Pitié M. Laisné, le professeur zélé et intelligent qui a établi le beau gymnase de l'hôpital des Enfants.

» L'autorisation ayant été accordée avec empressement, le traitement fut appliqué à la jeune malade; et voici comment M. Becquerel rend compte de la maladie et du résultat obtenu : « La nommée Gency (Adèle), âgée de dix-sept ans, est entrée » dans mon service pour une chorée (danse de Saint-Guy) des » plus intenses. Non-seulement la chorée existait dans les mem- » bres, mais elle avait frappé les organes de la voix, et la parole » était devenue inintelligible.

» Pendant l'espace de trois mois, j'essayai sur elle, d'une » manière suivie, toutes les méthodes thérapeutiques connues » dans la science.

» Ainsi : la belladone, la strychnine, la valériane, le sulfate » de quinine, le quinquina, le fer, le tartre stibié à haute dose, » l'opium à haute dose.

» Puis, à l'extérieur, les bains tièdes prolongés, les bains » sulfureux, les bains froids et affusions froides, l'électricité.

» Toutes ces méthodes n'eurent aucun succès, ne produisirent

» aucune amélioration ; la malade était exactement dans le même » état, et la menstruation s'était arrêtée.

» A cette époque, ayant entendu parler des résultats de » M. Laisné, à l'hôpital des Enfants, j'annonçai que, si l'on ne » pouvait la soumettre à ce traitement, j'étais décidé à ne pas » la conserver, attendu que je la regardais comme complétement » rebelle à toutes les autres méthodes thérapeutiques.

» D'après le désir de M. le Directeur général de l'Assistance » publique, M. Laisné vint à l'hôpital de la Pitié, examina cette » jeune fille, et annonça qu'il se chargeait de la guérir en un » mois.

» Depuis, M. Laisné, animé d'un zèle remarquable, vint con- » stamment et presque toujours deux fois par jour exercer lui- » même cette jeune fille.

» Sous l'influence de ce traitement, que je crois inutile de dé- » crire ici, la guérison eut réellement lieu en un mois, et elle fut » progressive.

» A l'instant de la cessation du traitement, la jeune Gency » était complétement guérie, s'exprimait avec une parfaite li- » berté de langage, n'avait aucun mouvement irrégulier, avait » repris tout son appétit, et beaucoup plus d'embonpoint qu'a- » vant l'emploi de la gymnastique. En un mot, je considère la » guérison de cette jeune fille comme un très-bel exemple de » guérison de chorée ; et, sous ce rapport, je crois qu'on ne sau- » rait trop adresser de remerciements à M. Laisné. »

Bien que le cas ne soit pas le même, j'ajoute en terminant une autre observation, dans le but de venir en aide aux personnes auxquelles ces indications pourraient être utiles :

Mlle Nicolle (Léontine), notre persévérante et dévouée institutrice au service Sainte-Marie, à la Salpêtrière, n'a pas cessé de constater, depuis de longues années (1849), que les enfants arriérées qu'elle est chargée d'instruire, ne commencent généralement à faire quelque chose en classe, que lorsqu'elles ont été suffisamment dégourdies par les exercices gymnastiques ; et M. Vallée, le digne chef d'institution qui a voué sa vie à l'éducation d'enfants semblables, dans son bel établissement de Gen-

tilly (Seine), a fait exactement les mêmes observations sur les élèves confiés à ses soins.

Si l'on a affaire à un enfant qui grandit trop vite, tous les exercices rhythmés par des chants, ceux exécutés avec le xylofer d'un poids convenable et les haltères, sont préférables à tous autres. Plus que jamais, il faut éviter les exercices violents, ainsi que les suspensions par les bras, les courses forcées, les sauts énergiques, le sautillement avec la corde ; en un mot, il faut procéder de façon à fortifier les muscles et leurs attaches sans les violenter, c'est-à-dire graduellement.

Une autre nature d'enfants encore plus difficile à modifier, est celle dont la croissance se trouve arrêtée sans cause connue. Il arrive assez souvent que des enfants, quoique bien portants, ne grandissent pas et se développent outre mesure en circonférence; la première pensée des parents est de leur faire faire beaucoup d'exercice, sans se préoccuper du genre d'exercice ; alors naturellement, le résultat obtenu n'est pas celui qu'on avait espéré ; car, si les exercices sont trop forcés et surtout trop souvent répétés, l'enfant épaissit encore et ne grandit plus. La chose est facile à comprendre. Cette nature, par sa constitution, a les muscles trop développés ; toutes les attaches autour des articulations sont en rapport avec ce développement ; si on les fortifie par des exercices mal combinés, on ne fait que ralentir encore la croissance au lieu de protéger son développement. Pour avoir chance de succès en pareille circonstance, il ne faut recourir qu'à des exercices libres : les courses, les sauts, les mouvements rhythmés de bras et de jambes accompagnés de chants, les exercices du xylofer d'un poids léger, les jeux de balle, de ballon, de volant, les frictions à l'eau froide ou tiède et la natation, sont excellents pour ces cas particuliers. On aura soin d'éviter tous les exercices de force et de résistance.

Ce que je viens de dire pour les applications particulières, peut servir de règle pour tous les enfants et les jeunes gens qui, par leurs dispositions naturelles, approcheraient le plus de celles dont je viens de parler.

Ce qui empêche ordinairement les personnes âgées ou affai-

blies de s'adonner à la gymnastique, c'est le manque de progression dans la pratique et l'absence de connaissance dans le choix des exercices. Presque toujours si les efforts sont ordonnés à un vieillard, la première chose qu'il fait, c'est de se livrer à des mouvements trop violents et surtout trop prolongés, ce qui augmente son malaise au lieu de le diminuer. Ceci est facile à expliquer ; voilà toute une organisation qui, affaiblie par les années, ne demande plus que des mouvements propres à entretenir un reste d'élasticité ; et c'est dans cet état que l'on exige d'elle une dépense de forces qui n'existent plus ! et encore, pour beaucoup de vieillards, s'ils ne parviennent à suer au moyen des exercices infligés, ils se figurent que la sueur est inefficace ; certainement, il est naturel de suer, quand on active la circulation par des mouvements prolongés ; mais ce n'est pas là une règle applicable à tous les individus. Les exercices modérés, qui seuls peuvent convenir à la vieillesse, ne sont pas toujours susceptibles de produire cet effet, qui, s'il a lieu, ne peut être attribué qu'au tempérament du sujet. Mais l'absence de sueur n'implique pas qu'il faille désespérer ; la prévoyance du Créateur a établi ce qui est nécessaire au corps pour faire ses fonctions ; tant qu'elles ne sont pas interrompues par une cause accidentelle, il est inutile, et il peut être nuisible d'en provoquer une plus grande abondance par des exercices forcés. Le docteur Tissot a dit à ce sujet :

« Il en est, par exemple qui, du moment où l'on a jugé à propos de leur prescrire certains exercices, s'y livrent tout à coup et avec la plus grande violence. Qu'en arrive-t-il ? Ils reviennent chez eux si fatigués, si las, qu'ils se promettent bien de ne plus se servir du moyen qu'on leur a indiqué ; et ils perdent ainsi toute espérance des avantages et de la guérison même qui en auraient résulté, s'il eût été employé avec modération. D'autres, au contraire, ne se donnant que peu de mouvement d'abord, ne s'en trouvent pas beaucoup soulagés, et sur-le-champ ils y renoncent, sans penser que le succès du moyen curatif qu'on leur avait conseillé, n'était attaché qu'à sa continuation ; dès lors ils s'imaginent, ils décident même tout haut que le pouvoir de l'exercice est une pure chimère mise en

usage par les gens de l'art, lorsqu'ils ne savent plus ni que faire ni que dire.

» Voilà de ces préjugés, ou plutôt de ces obstacles qu'on rencontre souvent dans la pratique; mais lorsqu'on connaît à fond les indications que présente une maladie quelconque, et qu'on a eu soin de prescrire l'espèce d'exercice qui convient à chaque maladie particulière, et selon certaines conditions essentielles, on a bientôt vaincu les obstacles et les préjugés par le succès qui résulte de ce moyen curatif. »

Lorsqu'un vieillard, par ordonnance de son docteur, doit prendre de l'exercice, pour rétablir sa santé ou pour l'entretenir, il doit commencer par une progression qui ne sera jamais trop lente; un exercice ne peut, dans aucune circonstance, produire son effet aussi promptement qu'un remède; au début, je conseillerai donc de se livrer à des mouvements de bras alternatifs et simultanés, de façon que toute la partie thoracique se ressente plus ou moins de leur action; et l'exécution aura lieu sans efforts brusques ni violents. Je recommande de commencer par les bras, les jambes étant forcément soumises à des mouvements plus fréquents. En faisant agir les bras en avant, en l'air et sur les côtés, en les étendant le plus possible, les muscles élévateurs et abaisseurs de la poitrine sont exercés en même temps; et si l'on peut chanter modérément ou compter à haute voix, l'effet produit sera encore plus salutaire (1). Quant au choix de machines ou d'instruments, ils doivent se borner à très-peu de chose pour les personnes âgées. L'engin que je crois devoir recommander en première ligne, c'est une paire de ressorts à boudins en caoutchouc, avec poignées en bois, qu'on peut se procurer suivant la force de résistance qu'on désire obtenir. Il y en a de 1, 2, 3 et même 4 boudins; ces derniers ne peuvent convenir qu'à des hommes très-forts; ils tiennent très-peu de place et se fixent avec une grande facilité dans une chambre quelconque au moyen de deux petits pitons ordinaires. Le prix en est

(1) Il existe une méthode de gymnastique classique avec chants notés par M. Laisné, chez Hachette, dans laquelle on trouvera tous les exercices de bras et de jambes qu'on voudrait mettre en pratique.

modeste, il varie de dix à vingt francs la paire, suivant le nombre de boudins (1). Avec ces ressorts on peut exécuter un nombre infini d'exercices doux, modérés ou énergiques, en faisant agir les bras dans tous les sens, l'un après l'autre, ou simultanément, en plaçant alternativement les jambes en avant pour fléchir sur elles, si on le désire. Ces exercices ont l'immense avantage de pouvoir être mis en pratique sans aucun danger.

Je recommande en second lieu le xylofer, instrument avec lequel on peut également exercer toutes les parties du corps; il est seulement un peu plus difficile à conduire (2).

En troisième lieu je recommande les haltères d'un poids convenable (3). *La Gymnastique classique*, dont il a été parlé peut présenter les éléments nécessaires pour beaucoup d'exercices; il suffira de prendre un haltère dans chaque main et de se conformer ensuite aux règles indiquées dans ce livre.

Je puis conseiller de s'en tenir à ces trois instruments, bien qu'il y en ait un quatrième très-bon et très-gracieux, qui est la massue persanne; mais celui-ci est difficile à manœuvrer, et il y a très-peu de professeurs de gymnastique qui en connaissent le mécanisme. Je ne connais pas d'instrument au-dessus de celui-là pour rendre ambidextre celui qui en fait un bon usage, tout en agissant sur toute la partie thoracique.

On peut s'en tenir à ces trois instruments pour les personnes d'un certain âge ou affaiblies; ils sont suffisants, vu le grand nombre et la variété des exercices qu'ils procurent; ils ont de plus l'avantage de pouvoir être pratiqués dans un assez petit espace.

Maintenant, s'il fallait se livrer à des mouvements précipités, il y a bien des jeux qui fournissent le moyen de les appliquer; avec une balle ou un ballon plus ou moins élastique, on peut

---

(1) On peut se procurer ces instruments à la Corderie centrale, boulevard de Sébastopol, n° 12.

(2) Pour la manœuvre de cet instrument, il existe une méthode imprimée avec figures, par M. Laisné. Elle se vend chez Hachette.

(3) On reconnaît que les haltères sont d'un poids convenable pour la personne qui doit en faire usage, en en tenant un dans chaque main, les bras étant étendus sur les côtés et horizontalement, sans éprouver de difficulté pour les tenir un moment dans cette position.

pratiquer ces exercices, en les frappant plus ou moins énergiquement, avec les mains alternativement, sur le sol ou contre le mur.

Comme exercices ordinaires, je citerai les jeux de boules, de siam, le tir à l'arc, à l'arbalète, le volant, le jeu de grâce, de cornet, qui se pratiquent dans toutes les saisons ; le billard est aussi un bon exercice, mais trop souvent, pour ne pas dire toujours, l'air de la pièce où on y joue est tellement vicié par la fumée de tabac, qu'il est préférable de s'en abstenir, si l'on doit s'y livrer dans de pareilles conditions.

Comme guide, pour se gouverner au sujet de la dose d'exercices recommandée, je conseille de suivre le plus strictement possible les recommandations suivantes :

1° Soit qu'on commence à s'exercer pour la première fois, soit qu'on le fasse déjà depuis quelque temps, si, après les exercices terminés, on ne ressent pas un bien-être plus ou moins marqué, et qu'on éprouve au contraire de la lassitude accompagnée d'un peu de mal de tête, on peut être certain d'avoir agi trop brusquement ou d'avoir par trop prolongé les exercices.

2° En règle générale, on doit commencer par des exercices doux et terminer de même.

3° Le meilleur moment pour se livrer aux exercices est la matinée, avant le repas, mais non de trop grand matin, et de façon à pouvoir prendre un peu de repos avant de se mettre à table ; les hommes compétents ont observé que les exercices pris avant le repas, préparaient à une bonne digestion, et qu'au contraire ceux pris immédiatement après le repas la troublaient.

4° Si, les exercices terminés, on fait usage d'eau froide ou tiède, il ne faut pas différer un seul instant ces ablutions, mais profiter du peu de temps pendant lequel la peau expectore pour y procéder, et surtout dans un endroit clos.

Il est dangereux de s'appliquer de l'eau froide et même tiède, dès que la transpiration est arrêtée ou même en train de s'arrêter à la suite d'exercices. J'engage beaucoup, dans les commencements, de ne prendre l'eau qu'avec les mains, et de se frotter soi-même ; puis, d'augmenter la dose progressivement, ou de s'en tenir à cette règle si l'on s'en trouve bien. Dans ma longue pra-

tique, je n'ai souvent appliqué l'eau que lorsque les personnes avaient acquis un certain degré de force par les exercices; et tous ceux qui ont passé par cette façon de procéder s'en sont parfaitement bien trouvés.

A propos de l'application de l'eau, je crois pouvoir citer une observation pleine d'intérêt, je l'extrais d'un livre intitulé : *De l'hygiène des gens de lettres*, par Étienne Brunaud, docteur en médecine de la Faculté de Strasbourg (1819, p. 263) :

« Il est des individus que les bains incommodent, quelle que soit leur température, et auxquels ils inspirent une répugnance invincible; ceux qui se trouvent dans ce cas ne doivent pas s'obstiner à y recourir, mais y suppléer par des lotions chaudes ou froides faites de temps à autre sur les diverses parties du corps. A ce sujet, je dirai avec Montaigne (*Essais*, liv. II, chap. XXXVII) : « En général, j'estime le baigner salubre, et crois que nous en-
» courons non légères incommoditez, en nostre santé, pour avoir
» perdu ceste coustume, qui estait généralement observée en
» temps passé, quasi en toutes les nations, et est encore en
» plusieurs, de se laver le corps tous les jours; et ne puis
» pas imaginer que nous ne vallions beaucoup moins de tenir
» aussi nos membres encroustez et nos pores estoupez de
» crasse. »

5° Il ne faut pas se livrer à des exercices violents ou soutenus avant le coucher, car on agite alors le corps et on trouble le sommeil.

Comme principes d'hygiène, il est bon :

1° De prendre un peu d'exercice en sortant de table, ainsi que de changer de chambre, lire, causer, etc.; il est très-contraire à une bonne digestion de se mettre auprès d'un bon feu de suite après le repas, surtout si l'on se place de façon que le visage soit exposé à la chaleur.

2° Il faut avoir soin de bien aérer la chambre où l'on se couche, surtout si l'on y a fait du feu, et cette précaution a été recommandée en tous temps. Le docteur J.-D.-F. de Bienville, dans son *Traité des erreurs populaires sur la santé* (1775, p. 113), dit à ce sujet :

« L'air est l'ami de ceux qui le bravent, et l'ennemi de ceux qui le craignent. »

3° Il est contraire à la santé de se coucher dans un lit trop mou. Le docteur Tissot, déjà cité, en explique ainsi les raisons, en s'appuyant des observations du savant Locke, il dit :

« Ce philosophe observe très-bien qu'un lit dur fortifie les membres, et qu'un lit mollet, où l'on s'ensevelit chaque jour dans la plume, fond et dissout, pour ainsi dire, tout le corps, ce qui cause souvent des faiblesses, et est comme l'avant-coureur d'une mort prématurée.

» Cette expression n'est pas exagérée, car rien, en effet, n'est plus préjudiciable à la santé et à la vigueur du corps que de s'enfoncer toutes les nuits dans le duvet. »

4° Au lieu de se garnir, en se couchant, de flanelle, de bas, de bonnet, etc., etc., il est autrement salutaire de se desserrer le cou, la poitrine, les reins, les poignets et les jambes, afin de donner la plus grande liberté possible à la respiration, ainsi qu'à la circulation en général; une saine propreté, avant le coucher est une chose des plus favorables pour procurer un bon sommeil.

5° La toilette du matin est aussi très-importante; il ne faut pas craindre au lever, de se laver toutes les parties du corps avec de l'eau froide ou tiède; cette dernière est préférable, elle a plus d'action sur la propreté; il faut surtout bien se frotter, sous les bras, la partie supérieure de la poitrine, le dos, les reins, etc.; si l'on fait tout cela avec une certaine énergie, peu de temps après, on éprouvera plus de liberté dans la respiration et un bien-être général des plus agréables; pour les personnes qui doivent se livrer au travail intellectuel, dès le matin, voici ce que recommande le docteur Charles Londe, dans sa *Gymnastique médicale* (1821, p. 334) :

« Aussitôt qu'on se livre au travail, on doit se débarrasser de sa cravate, de ses jarretières, de ses bretelles, et déboutonner le col de sa chemise.

» Par ces précautions, qui paraissent minutieuses, la circulation générale, et en particulier la pulmonaire et la céphalique, se feront plus aisément, et l'on soustraira une cause fort ordinaire (surtout lorsqu'elle se réunit au travail de tête) des congestions cérébrales. »

On ne doit pas attribuer à d'autres causes qu'à ces manques de

précautions les trop nombreux accidents dont sont victimes les personnes qui se livrent au travail soutenu de cabinet.

En résumé, l'impérieuse nécessité des modifications que je propose est reconnue depuis longtemps. Il y a vraiment lieu d'être surpris que des améliorations si urgentes soient si difficiles à réaliser, surtout quand on songe que l'armée et l'État y gagneraient sous tous les rapports.

FIN

PARIS. — IMP. Vve P. LAROUSSE ET Cie, RUE NOTRE-DAME-DES-CHAMPS, 49.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

Quelques conseils aux soldats, 1849.

Gymnastique pratique, contenant la description des exercices, la construction et le prix des machines, et des chants spéciaux inédits, avec une préface par M. Barthélemy Saint-Hilaire, membre de l'Institut. 1 vol. in-8°, avec figures et planches dans le texte (1850).

Gymnastique des demoiselles. Ouvrage destiné aux mères de famille, et contenant la description des exercices, avec la construction et le prix des instruments (1854).

Application de la gymnastique à la guérison de quelques maladies, avec des observations sur l'enseignement actuel de la gymnastique (1865).

Du massage, des frictions et manipulations, appliqués à la guérison de quelques maladies, avec figures dans le texte (1868).

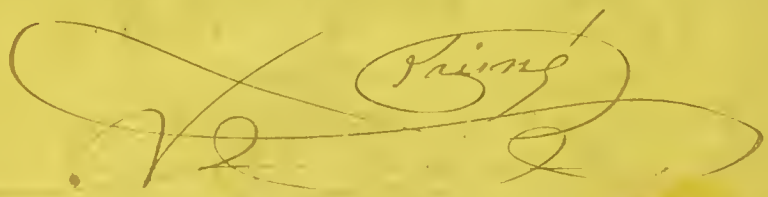
Traité élémentaire pour l'enseignement de la natation à sec et dans l'eau, avec figures dans le texte (1868).

Observations sur l'enseignement de la gymnastique civile et militaire (1870).

Traité élémentaire de gymnastique classique, avec chants notés, à l'usage des enfants des deux sexes. Ouvrage destiné à toutes les maisons d'éducation ainsi qu'aux mères de famille. 2e édition, 1872.

Exercice du xylofer, ou barre ferrée Laisné, à l'usage de toutes les maisons d'éducation, lycées, colléges, pensions, etc. (1873).

Tous les exemplaires sont revêtus de la signature de l'auteur.



PARIS. — IMPR. Vve P. LAROUSSE ET Cie, RUE NOTRE-DAME-DES-CHAMPS, 49.